สวัสดีครับ วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับอาการท้องเสียนะครับ ผมจะเริ่มต้นโดยการเล่าประสบการณ์ของคนที่ท้องเสียให้ฟังนะครับ คือเรื่องมีอยู่ว่า มีเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งเนี่ย ไปหาซื้อหมูย่างมาสองไม้ หลังจากที่แกกินหมูย่างเสร็จปุ๊บ แกก็ทานกาแฟตบท้าย จากนั้นไม่นาน แกก็เริ่มมีอาการท้องรวนขึ้น คือท้องเริ่มปั่นป่วน สักพัก อาการนั้นก็หายไป แต่เดี๋ยวแป๊บหนึ่งมันก็กลับมาอีก แต่คราวนี้หนักกว่าเดิม คือปวดมาก เน้นว่ามากถึงมากที่สุด ขนาดว่า เข้าห้องน้ำแล้วแทบจะเป็นลม ต้องเอาหัวเนี่ย พิงกับกำแพงเอาไว้ แต่ว่าตอนที่แกถ่ายเนี่ย คือถ่ายมานิดเดียว มีแต่ลมออกมา ไม่ค่อยมีอุจจาระมากเท่าไหร่ หลังจากที่แกออกจากห้องน้ำ แกก็ไปนอน แต่ว่านอนได้ไม่นานก็ปวดอีก เป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ครั้งที่สี่ ครั้งที่ห้า จนแบบว่า แทบจะเป็นลมเลยทีเดียว เรื่องนี้ทำให้เรารู้ว่า อาการท้องเสียนั้น อาจมีสาเหตุมาจากอาหารสองชนิดไม่เข้ากัน ทำให้เกิดอาการท้องรวน หรือว่าท้องปั่นป่วน ซึ่งอาจเกิดกับบางคนเท่านั้น บางคนอาจจะมีภูมิต้านทานสูง ทำให้ไม่เกิดอาการต่าง ๆ เหล่านี้ เรื่องที่สอง เป็นเรื่องของเพื่อนคนหนึ่งที่ชอบกินผลไม้ดองมากเช่น มะม่วงดอง มะยมดอง องุ่นดอง แล้ววันหนึ่ง แกก็ทานของพวกนี้เข้าไป แล้วเกิดอาการท้องบิด ก็คือรู้สึกอยากจะเข้าห้องน้ำมาก ๆ พอเข้าห้องน้ำปุ๊บก็ถ่ายออกมาเป็นน้ำ เป็นน้ำเหลว ๆ ออกมา แล้วรู้สึกบิดท้อง ปวดท้องมาก ๆ แกก็เข้า ๆ ออก ๆ ห้องน้ำเนี่ย สามสี่รอบจนแบบเสียน้ำ แล้วก็รู้สึกหน้ามืด จนอยากจะอาเจียน หลังจากนั้น แกก็ไปหาหมอ หมอก็บอกว่า อาหารเป็นพิษ ก็เลยให้น้ำเกลือมา เพื่อทดแทนน้ำที่เสียไปจากร่างกาย เรื่องนี้ทำให้เรารู้ว่า เราไม่ควรจะทานอาหารหมักดอง เพราะว่าของหมักดองเนี่ย มันใช้เวลานาน คือหมักไว้นานนั้นแหละ เวลาเราทานเข้าไปเนี่ย ไอ้สิ่งที่เรากินเข้าไปมันอาจจะมี เชื้อแบคทีเรีย เชื้ออะไรต่าง ๆ ที่เราไม่รู้เหมือนกันว่าเขาหมักสะอาดหรือเปล่า ภาชนะที่เขาใช้หมักเนี่ยอาจจะแบบสกปรก ทำให้เราเกิดอาการอาหารเป็นพิษขึ้น ต่อไปเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวผม คือเมื่อสองวันก่อนเนี่ย ผมไปกินอาหารบุฟเฟต์ หมูกระทะมา ผมไปทานประมาณสามทุ่มกว่า คือถ้าเกิดรวมรอคิวด้วยก็สามทุ่มครึ่งนะครับ ด้วยความที่เรารอนานแล้วก็หิวมาก ๆ ด้วย ก็เลยตักเนื้อมาสะเยอะเลย คือมีทั้งเนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อบด ไส้ เครื่องใน ตับ คือมีทุก ๆ อย่างที่เขามีให้อะครับ ตักมาหมดเลย แล้วผมก็เริ่มกระหน่ำกิน คือเอาย่างลงไปเต็มกระทะเลย แล้วก็กิน กิน กิน กิน กิน กินไปเรื่อย ๆ ประมาณสองชั่วโมง ผมก็ตบท้ายด้วยไอศกรีมสองถ้วยใหญ่ ๆ แล้วก็ทานสับปะรด เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร หลังจากนั้นวันถัดไป ผมก็ตื่นมาเช้าตรู่ ประมาณเจ็ดโมงเช้า คือที่ตื่นมาเพราะว่าปวดท้อง ปวดแบบ ปวดมาก ๆ แล้วก็รีบไปเข้าห้องน้ำ ทีนี้พอเราถ่ายปุ๊บ มันก็มีแต่ของเหลวออกมาจากท้อง คือมีแต่น้ำออกมาเรื่อย ๆ ออกมาไม่หยุดเลย ไปเรื่อย ๆ แล้วผมก็มีอาการปวดบิด ในท้องมีลมมีแก๊สอยู่เยอะมาก ๆ คือกว่าจะถ่ายเสร็จใช้เวลานานมาก แล้วเราก็มึน เพลีย เพราะว่า ตอนเช้าเรายังไม่ได้กินข้าวอะไรเลย ก็เลยเมาหัว ง่วงนอน พอผมกลับไปนอนปุ๊บ ก็ตื่นขึ้นมา ปวดท้องอีกละ เหมือนเดิม เข้าห้องน้ำ ถ่ายเหลว ทำให้เรารู้ว่า อ่า.. เราไม่ควรจะทานอาหารเยอะ คือผมไม่รู้นะว่าอาหารมันเสีย เพราะว่าเรากินตอนดึก คือเรากินตอนสามทุ่มครึ่งเนี่ย อาหารมันคงจะแบบ เก่า แล้วก็อยู่มาทั้งวันแล้ว หรือไม่ก็เป็นเพราะ เรากินไอศกรีมเยอะไปหน่อย ทำให้เกิดอาการของไม่เข้ากัน เลยปวดท้อง ท้องเสีย ดังนั้น ผมแนะนำว่า เราไม่ควรจะทานอะไรเยอะจนเกินไป คือควรจะทานแต่พอดี ถึงแม้ว่าเราจะหิว แต่ก็ค่อย ๆ ทาน อย่าไปทานเนื้อเยอะเพราะว่า เนื้อมันอาจจะไม่สด อาจจะแบบไม่สะอาด เพราะว่าเราทานในตอนที่มันใกล้จะบูดแล้ว ผมหวังว่า ประสบการณ์ที่ผมพูดมาทั้งหมดเนี่ย จะทำให้เพื่อน ๆสามารถระวังตัวเองจากโรคท้องเสียได้นะครับ